

«Völkerball gehört in den Unterricht – aber nicht mehr die diskriminierende Variante von früher»

Sportlektionen Der Turnunterricht kommt politisch unter Druck. Was wird dort heute eigentlich gelehrt? Und was nicht mehr? Ein Gespräch mit Jonathan Badan, dem obersten Sportlehrer der Schweiz.

Philippe Zweifel

Felgaufschwung, Völkerball, Sprossenwand: An den Sportunterricht erinnern sich viele Erwachsene – und nicht immer gern. Nun steht das Fach politisch unter Druck. Im Rahmen des Projekts «Entflechtung 27» soll das Bundesobligatorium für drei wöchentliche Sportlektionen gestrichen werden. Jonathan Badan, Präsident des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule, erklärt, was guter Sportunterricht heute leisten soll.

Herr Badan, eine persönliche Frage: Ich schaffte den Felgaufschwung nie. Hat mein Turnlehrer versagt – oder ich? Das kann ich nicht beurteilen. Ich weiss ja nicht, wie er Sie unterrichtet hat. Aber grundsätzlich ist der Felgaufschwung tatsächlich eine anspruchsvolle Übung. Man braucht Kraft im Rumpf, Koordination, den richtigen Schwung, das richtige Timing. Das gelingt nicht einfach so.

Was ich eigentlich fragen möchte: Was lernt man dabei – ausser eben den Felgaufschwung? Sehr viel. Es ist fast eine Lebenslektion. Ein Kind ist mit einer Situation konfrontiert, die es zunächst nicht schafft. Dann sucht es mit Unterstützung, mit Hilfsmitteln, mit Wiederholung einen Weg. Und wenn es am Ende gelingt, ist das nicht nur körperlich ein Fortschritt, sondern auch mental. Das Ziel ist, dass möglichst alle Kinder eine Chance haben, die Bewegung am Ende zu schaffen.

Felgaufschwung, Barren, Völkerball, Sprossenwand: Ist das noch Turnunterricht-Realität – oder eher nostalgische Erinnerung einer älteren Generation? Wenn Sie heute in eine Turnhalle gehen, sehen Sie tatsächlich noch Barren, Ringe, Kästen, Matten. Innen hat sich die Turnhalle weniger verändert, als man denken würde. Aber entscheidend ist nicht nur das Material, sondern wie man es benutzt.

Zum Beispiel? Nehmen Sie das Pferd oder den Kasten. Man nutzt sie heute, um angepasste Bewegungsformen aufzubauen: Sprünge, Stützbelegungen, Überschläge in vereinfachter Form. Wenn ein Gerät in einer Sporthalle nicht mehr nützlich wäre, wäre es nach einer Woche weg.

Trotzdem: Viele dieser Geräte sind hundert Jahre alt. Gab es da keine Fortschritte? Ein Barren ist ein gutes Gerät. Ein Kasten ist ein gutes Gerät. Die Qualität ist hoch, die Grundidee funktioniert. Natürlich wurden Materialien und Sicherheitsbefestigungen verbessert. Aber die Geräte an sich sind weiterhin nützlich.

Völkerball war in letzter Zeit in der Kritik, weil es diskriminierend sei:



Sprungbock, Kästen, Matten: Schüler der Tagesschule Bungertwies in Zürich beim Turnen. Fotos: Keystone / PD



Die klassischen Turngeräte haben sich kaum verändert.

Die Sportlichen schiessen die Unsportlichen ab. Ihre Meinung dazu? Völkerball gehört in den Unterricht, es kann viel bringen: Werfen, Fangen, Ausweichen, Koordination, Emotionen kontrollieren, Teamgeist. Aber die Regeln müssen so gestaltet sein, dass es pädagogisch sinnvoll ist.

Was heisst das? Man kann die Regeln verändern, Aufgaben einbauen, technische Elemente aus anderen Sportarten integrieren. Wenn ich zum Beispiel eine Volleyballsequenz plane, kann ich Völkerball so verändern, dass der Ball mit einer Manchette gefangen werden muss oder dass ein Team durch eine bestimmte technische Aktion einen Bonus erhält. Dann ist es nicht einfach ein Abschiessen, sondern Teil eines Lernprozesses.

Und das «Wählen» der Teams, wo zuletzt die Schwächsten übrig bleiben: Gibt es das heute noch? Das wird nicht mehr empfohlen. Es ist nicht im engen Sinn verboten, aber als Methode ist es absolut nicht mehr zeitgemäss. Man weiss aus Forschung, Ausbildung und Weiterbildung, dass solche Rituale beschämend sein können. Es gibt andere Möglichkeiten, Teams zu bilden: zufällig, über Farben, Bewegungsaufgaben, Karten, kleine Spiele.

Was ist guter Sportunterricht im Jahr 2026? Er folgt dem Lehrplan, aber er ist nicht nur Abarbeiten von Sportarten. Der Sportunterricht muss allen Kindern eine breite körperliche Grundbildung geben: verschiedene Bewegungen, Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Spiel, Ausdruck, Umgang mit

dem Körper. Heute kann dazu auch Yoga gehören – nicht als Wellness, sondern als Arbeit an Rumpfstabilität.

Viele Kinder bewegen sich heute weniger frei als früher: weniger draussen, mehr am Bildschirm. Muss der Sportunterricht kompensieren, was im Alltag verloren ging? Zu einem Teil ja. Wir gehen leider nicht in eine gute Richtung. Kinder und Jugendliche verbringen sehr viel Zeit sitzend, oft vor Bildschirmen. Natürlich gibt es heute teilweise sehr gute Spielplätze, qualitativ besser als früher. Aber insgesamt sehen wir einen Bewegungsmangel.

Welche Mängel drohen? Gesundheit bedeutet nicht nur: kein Diabetes, keine Adipositas. Es bedeutet auch, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Ich sehe im Unterricht heute, dass viele Kinder leider weniger Kraft und weniger motorische Fähigkeiten haben.

Woran sehen Sie das konkret? Zum Beispiel an den Ringen. Wenn Kinder schwingen, achte ich heute viel stärker auf ihre Hände als vor zehn oder fünfzehn Jahren. Manche können sich nur ein- oder zweimal halten, dann lassen die Hände los. Es fehlt Kraft. Auch beim Rollen, beim Drehen, bei einfachen Grundbewegungen sehe ich Rückschritte. Oder beim Fangen eines Balls.

Wir leben in einer Sicherheitsgesellschaft. Dürfen Kinder im

Sportunterricht heute weniger riskieren als früher? Die Angst vor Unfällen ist nicht unbedingt grösser. Aber wir achten stärker darauf, wie Kinder sich bewegen und was sie können. Wenn die motorische Sicherheit abnimmt, muss auch die Absicherung angepasst werden.

Gibt es Übungen, die Sie heute nicht mehr machen? Einen Salto-Ausgang an den Ringen würde ich heute vermeiden, wenn ich die Sicherheit nicht vollständig gewährleisten kann.



«Beim Rollen, beim Drehen, bei einfachen Grundbewegungen sehe ich Rückschritte.»

Jonathan Badan
Präsident des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule

Dies ist jedoch eine persönliche Einschätzung und hängt von den spezifischen Kompetenzen der Lehrkraft ab.

Gibt es auch etwas, das Kinder heute besser können? Ja. Sie äussern ihre Meinung stärker. Sie diskutieren mehr mit Lehrpersonen, sie bringen sich anders ein. Das ist manchmal herausfordernd, aber manchmal auch positiv.

Im Schulzimmer wird viel über den Körper geredet: Ernährung, Gesundheit, Sexualität, Psyche. Im Sportunterricht erlebt man den Körper. Das ist so. Und es beginnt schon vor der Turnhalle: in der Garderobe. Die Umkleieräume sind heute eine grosse Herausforderung. Viele sind nicht mehr geeignet für die Realität der Jugendlichen: Alle sehen einander, gleichzeitig gibt es Smartphones und Social Media. Das ist ein Problem.

Wie verhindert man, dass Sportunterricht zur Bühne für Beschämung wird? Zuerst durch gute Organisation: keine beschämenden Teamwahlen, keine Übungen, bei denen nur eine Variante möglich ist. Ein Kind kann vielleicht sofort eine schwierige Bewegung machen. Ein anderes braucht zuerst eine Bank, Bodenmarkierungen, Hilfsmaterial, eine ganz einfache Vorübung. Wenn alle auf ihrem Niveau arbeiten können, entsteht weniger Scham.

Was macht man mit Kindern, die unспортlich sind – oder einfach keine Lust haben? Wenn ich sehe, dass ein Kind Widerstand zeigt, sich versteckt oder ständig nach unten schaut, suche ich das Gespräch. Manchmal hat es gar nichts mit dem Sportunterricht zu tun, sondern mit Problemen zu Hause oder in der Klasse. Dann geht es darum, das Kind zu begleiten.

Heute gehen viele Jugendliche ins Fitnessstudio. Ist das eine positive Entwicklung? Fitness hat nicht mehr dieselbe negative Konnotation wie früher. Aber Jugendliche brauchen Fachpersonen, die wissen, welches Gewicht sinnvoll ist, wann man mit Körpergewicht arbeitet, wie man sauber trainiert. Nimmt der Körperkult oder der Abnahmewunsch ungesunde Ausmass an, muss man manchmal auch andere Fachpersonen beiziehen.

Wieso muss Sportunterricht eigentlich benotet werden? Ich bin kein grosser Anhänger von Sportnoten. Interessant an Noten ist, dass sie ein Ziel sichtbar machen können: Wir arbeiten vier oder fünf Wochen an etwas, und am Ende gibt es eine Bewertung. Aber früher war die Note sehr stark auf Leistung fokussiert: Wer höher sprang, schneller lief, weiter warf, bekam die bessere Note. Heute versucht man, stärker auch Fortschritt, Technik, soziale Kompetenzen und Wissen einzubeziehen.